



# మహా పత్రిక

శుక్రవారం, హైదరాబాద్ సంపుటి- 23 సంచిక- 96 పేజీలు-08 వెల-రూ.6

PUBLISHED FROM HYDERABAD | TIRUPATI REGISTERED NUMBER: APTEL/2003/09316 WWW.EPAPER.MAHAADAILY.COM



## మాట తప్పలే... మడమ తిప్పలే

**ఆరు గ్యారంటీలపై అనుమానాలుంటే తెలంగాణకు రండి**  
అవినీతి, కుటుంబ పాలనలో కేసీఆర్.. విజయన్ కుటుంబాలు ఒకటే యూటీఎఫ్ మేనిఫెస్టో విడుదలలో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి కొద్ది, మహా : యూటీఎఫ్ ప్రకటించిన గ్యారంటీలపై విమర్శలు చేస్తున్న వారు అవి ఎలా అమలువుతాయో తెలుసుకోవాలంటే తెలంగాణకు రావాలని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి సవాల్ విసిరారు. కాంగ్రెస్ పాలనలో తెలంగాణలో అమలువుతున్న పథకాలను ప్రత్యక్షంగా చూసి, తమ ట్రాక్ రికార్డు పరిశీలించుకోవచ్చని సూచించారు. కేరళ ముఖ్యమంత్రి పినరాయ విజయన్, ఆయన మంత్రులు తెలంగాణకు వస్తే తాము గ్యారంటీలు ఎలా అమలు చేస్తున్నామో ప్రత్యక్షంగా చూపుతామని నీవంటి తెలివారు. **మహా 2లో**

టాప్ న్యూస్

**అమెరికా లొంగి పోయేదాకా**  
□ యుద్ధం కొనసాగుతుంది  
□ ఇరాన్ సంచలన ప్రకటన



02

**పలికింది కిషన్ రెడ్డి**

- పలికింది రేవంత్ రెడ్డి
- బీఆర్ఎస్ నేత హరీశ్ రావు డ్యూటీ



03

**యుద్ధానికి సిద్ధమవుతున్న భారత్**

- టూ ఫ్రంట్ వార్ పై ఇండియా అలర్ట్
- మోదీ అత్యున్నతస్థాయి సమావేశం



02

## మహిళా రిజర్వేషన్ బిల్లుకు జై కొట్టనున్న పార్లమెంట్

**16 నుంచి పార్లమెంట్ ప్రత్యేక సమావేశాలు**  
**పునర్విభజన బిల్లుతో కొత్త రూపురేఖలు**  
**దేశ రాజకీయాల్లో సంచలన మార్పులు**  
**కొత్త నియోజకవర్గాలు.. మహిళా రిజర్వేషన్లు**



**ధీర్ఘ మహా:** దేశ రాజధాని హస్తాని సాక్షిగా మరో రాజకీయ భూకంపం సంభవించబోతోంది. లోక్ సభ స్థానాల సంఖ్యను పెంచడం ద్వారా దేశ పాలనా ముఖ్యమంత్రి మార్చేందుకు కేంద్ర ప్రభుత్వం సిద్ధమైంది. వాస్తవానికి గురువారంతో పార్లమెంట్ బడ్జెట్ సమావేశాలు ముగియాల్సి ఉండగా, సభలను నిరవధికంగా వాయిదా వేయకుండా ఏప్రిల్ 16 నుంచి 18 వరకు ప్రత్యేకంగా నిర్వహించాలని నిర్ణయించడం రాజకీయ వర్గాల్లో చర్చనీయాంశంగా మారింది. ఈ మూడు రోజుల పాటు జరిగే సమావేశాల్లో కేవలం రెండు ప్రధాన అంశాలపైనే దృష్టి సారించబోతున్నారు. అందులో మొదటిది నియోజకవర్గాల పునర్విభజన కాగా, రెండవది మహిళా రిజర్వేషన్ చట్ట సవరణ బిల్లు. ఈ రెండు బిల్లులు ఆమోదం పొందితే భారత ప్రజాస్వామ్య వ్యవస్థలో సరికొత్త అధ్యాయం మొదలవుతుంది.

**816 లోకీ సభ నియోజకవర్గాలు**  
ప్రస్తుతం ఉన్న సమాచారం ప్రకారం, లోక్ సభ స్థానాల సంఖ్యను ఇప్పుడున్న 543 నుంచి ఏకంగా 816కు పెంచే ప్రతిపాదనను ప్రభుత్వం ముందుకు తెస్తోంది. పెరుగుతున్న జనాభాకు అనుగుణంగా ప్రతినిధుల సంఖ్యను పెంచడం ద్వారా పాలనను ప్రజలకు మరింత చేరువ చేయాలనేది కేంద్రం వాదన. ఈ 816 స్థానాల్లో మహిళలకు పెట్టేటట్లు వేస్తూ, అందులో 273 స్థానాలను మహిళల కోసం కేటాయించేలా చట్ట సవరణ చేయనున్నారు. ఇది అమల్లోకి వస్తే ప్రపంచంలోనే మహిళలకు అత్యధిక ప్రాతినిధ్యం కల్పించిన చట్టసభగా భారత పార్లమెంట్ నిలుస్తుంది. **మహా 2లో**



### బైబై మమత

- బీబీ గడ్డపైనే సవాల్ విసిరిన అమిత్ షా
- 15 రోజుల పాటు హోం మంత్రి క్యాంప్

**కోల్ కతా, మహా:** పశ్చిమ బెంగాల్ లో మరోసారి 'సందిగ్రామ్' తరహా ఉత్సాహ భవానీపుర్ లో కనిపిస్తోంది. రాష్ట్రపత్యంగా మార్చుకోవడానికి స్వరాలు వినిపిస్తున్నాయని, 'బైబై మమత' అనే నినాదం ఇప్పుడు బెంగాల్ ప్రతి మూలలో మార్చేగొర్రుతోందని కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్ షా ధీమా వ్యక్తం చేశారు. గురువారం భవానీపుర్ నియోజకవర్గంలో బీజేపీ అభ్యర్థి నువేద్ అద్దికారి నామినేషన్ కార్యక్రమానికి హాజరైన అమిత్ షా, అక్కడని ర్యూపించిన భారీ బహిరంగ సభలో మమతా బెనర్జీ ప్రభుత్వంపై నిప్పులు చెరిగారు. **మహా 2లో**

### సత్తుపల్లి సైబర్ స్కామ్

- మరో ముగ్గురు బ్యాంక్ ఉద్యోగులు అరెస్ట్
- 550 కోట్ల దోపిడీ.. అంతర్జాతీయ ముఠాతో లింకులు

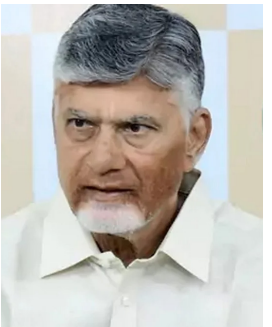


**ఖమ్మం, మహా:** సత్తుపల్లి సైబర్ నేరాల కేసు కోఠిలో మలుపు తిరుగుతూ ప్రజలను విస్మయపరిచి గురిచేస్తోంది. దాదాపు 549.95 కోట్ల రూపాయల భారీ కుంభకోణానికి సంబంధించి **మహా 2లో**

## అమరావతికి జయము..జయము

**పార్లమెంట్ ఆమోదం.. రాష్ట్రపతికి బిల్లు**  
ఏపీ వ్యాప్తంగా సంబరాలకు చంద్రబాబు పిలుపు  
అమరావతి పేరు ఎంటేనే జగన్ కు కంపరం..  
మావిగన్ పేరుపై చంద్రబాబు పైర్

**ధీర్ఘ మహా:** ఆంధ్రప్రదేశ్ రాజధాని అమరావతికి అత్యున్నత చట్టబద్ధత కల్పించే దిశగా కేంద్ర ప్రభుత్వం మరో కీలక అడుగు వేసింది. గురువారం రాజ్యసభలో అమరావతి చట్టబద్ధత బిల్లుకు ఏగువ సభ ఏకగ్రీవంగా ఆమోదముద్ర వేసింది. ఇప్పటికే లోక్ సభ ఆమోదం పొందిన ఈ బిల్లు, రాజ్యసభలో మా మూజువాణి ఓటుతో నెగ్గడంతో ఇక రాష్ట్రపతి సంతకం కోసం పంపనున్నారు. **మహా 3లో**



## రాజ్యసభలో తెలంగాణ ఎంపీల పైర్

**12 ఏళ్లయినా విభజన హామీల అమలేదీ? తెలంగాణపై ఎందుకీ వివక్ష?**

**ధీర్ఘ మహా:** రాజ్యసభలో అమరావతి చట్టబద్ధత బిల్లుపై చర్చ సమయంలో తెలంగాణ ఎంపీలు గళమెత్తారు. 12 ఏళ్ల అవుతున్నా విభజన హామీలను ఇంకా అమలు చేయలేదని వారు వాపోయారు. ఏపీకి ఇస్తున్న ప్రాధాన్యత తెలంగాణకు దక్కడం లేదని వారు కేంద్రంపై మండిపడ్డారు. విభజన సమయంలో ఇచ్చిన హామీల్లో అమలుకాని వాటిని ఎంటేనే అమలు **మహా 2లో**

## బీపీసీఎల్ కు భారీ కార్డు షాక్

- ₹5.72 కోట్ల ఇంధనం స్వాహా!
- ఇండోర్ లో ఇంధన స్కామ్ ప్రకంపనలు ఏడుగురు బడా వ్యాపారులపై వేటు
- పెట్రోల్ మోసంలో విస్తుపోయే నిజాలు

**ఇండోర్, మహా:** మధ్యప్రదేశ్ రాష్ట్రం ఇండోర్ లో భారత్ పెట్రోలియం కార్పొరేషన్ లిమిటెడ్ (బీపీసీఎల్) సాక్షిగా ఒక భారీ ఇంధన కుంభకోణం వెలుగుచూసింది. కంపెనీ తన అవసరాల నిమిత్తం జారీ చేసిన స్కామ్ కార్డులను అడ్డం పెట్టుకుని కొందరు అక్రమారులు ఏకంగా కోట్ల రూపాయల విలువైన పెట్రోల్, డీజిల్ ను స్వాహా చేశారు. షిప్రా పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో జరిగిన ఈ వ్యవహారంపై కంపెనీ ఉన్నతాధికారుల ఫిర్యాదుతో పోలీసులు రంగంలోకి దిగారు. సుమారు 5.72 కోట్ల రూపాయల మేర ప్రభుత్వ సంస్థకు గండి కొట్టిన ఈ ఉదంతంలో ఏడుగురు ప్రముఖ వ్యాపారవేత్తలపై కేసు నమోదు కావడంతో నగరంలో **మహా 3లో**

## భాగ్యనగరం.. భక్తి సాగరం!

- హోరెత్తిన హనుమాన్ శోభాయాత్ర!
- మారుమోగిన రామనామం.. కాషాయ సాగరంగా మారిన వీధులు!
- గొలిగూడ నుంచి ట్యాంక్ బండ్ దాకా.. ఆధ్యాత్మిక జడివాన!



## మూసీ పునరుజ్జీవానికి గ్రీన్ సిగ్నల్

సర్కారుకు ఎన్ జీటీలో భారీ డౌరటు  
గాంధీ సరోవర్ పై కార్మిక్ పిటిషన్ కొట్టివేత  
అనుమతుల తర్వాత ముందడుగు.. ట్రిబ్యూనల్ కు స్పష్టం చేసిన ప్రభుత్వం

**హైదరాబాద్, మహా:** మూసీ నది పునరుజ్జీవం, సుందరికరణ ప్రాజెక్టు విషయంలో తెలంగాణ సాగుతోందంటూ బీఆర్ఎస్ నేత పట్టోళ్ళ కార్మిక్ ప్రభుత్వానికి నేపనల్ గ్రీన్ ట్రిబ్యూనల్ (ఎన్ జీటీ) లో కీలక విజయం లభించింది. గాంధీ సరోవర్ ధర్మాసనం కొట్టివేసింది. **మహా 2లో**

## దోమతెర డ్రెస్ తో బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యే ప్రెస్ మీట్

అసెంబ్లీ ఆవరణలో ఎల్పీనగర్ ఎమ్మెల్యే సంచలనం  
సర్కారుకు వివాదంగా నిరసన  
డివిజన్ కు 10 ఫాగింగ్ మిషన్లు కేటాయించాలని డిమాండ్ **02**

# ANN MAHAA AWARDS

Health & Business Awards-2026

## Celebrating Excellence Honoring Achievement





# విద్యేషానికి అడ్డుకట్ట... సామరస్యానికి చట్ట రక్షణ

తెలంగాణలో సామాజిక సామరస్యాన్ని కాపాడేందుకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం మరో కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి నాయకత్వంలోని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఆమోదించిన "తెలంగాణ హేల్ స్కీమ్ అండ్ హేల్ క్రైమ్ ట్రివెన్షన్ బిల్లు - 2026" విద్యేషహారిత ప్రసంగాలు, ద్వేష ప్రచారాలకు అడ్డుకట్ట వేస్తూ సమాజంలో శాంతి భద్రతలను బలోపేతం చేసే కీలక చట్టంగా నిలవనుంది. డిజిటల్ యుగంలో పెరుగుతున్న అసత్య ప్రచారాలు, విభేదాలకు దారితీసే చర్యలను నియంత్రించేందుకు ఈ చట్టం సమయోచితమని విశ్లేషకులు భావిస్తున్నారు.

ఇటీవలి కాలంలో సామాజిక మాధ్యమాలు సమాచార మార్పిడి సాధనాలుగా మాత్రమే కాకుండా భావోద్వేగాలను ప్రభావితం చేసే శక్తివంతమైన వేదికలుగా మారాయి. కానీ అదే సమయంలో అవి అపోహలు, అసత్యాలు, ద్వేషపూరిత ప్రచారాలకు కూడా మార్గం సుగమం చేస్తున్నాయి. ముఖ్యంగా మతం, కులం, జాతి ఆధారంగా విభేదాలను రెచ్చగొట్టే పోస్టులు, వీడియోలు, ప్రసంగాలు సమాజంలో శాంతి భద్రతలకు సవాలుగా మారుతున్నాయి. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో ప్రభుత్వం చట్టపరమైన చర్య తీసుకోవడం ప్రజాస్వామ్య బాధ్యతను ప్రతిబింబిస్తుంది.

ఈ బిల్లు ప్రధానంగా రెండు కీలక అంశాలను కవర్ చేస్తుంది. విద్యేషహారిత ప్రసంగాల నియంత్రణ మరియు వాటి పట్ల ఉద్దామించే నేరాల నిరోధం. మతం, వర్ణం, భాష, కులం ఆధారంగా ఒక వర్గంపై ద్వేషాన్ని ప్రేరేపించే ఏ రూపంలోనైనా కమ్యూనికేషన్లు ఈ చట్టం కట్టడి చేస్తుంది. ఇది కేవలం పబ్లిక్ మీటింగ్స్ లేదా రాజకీయ వేదికలకే పరిమితం కాకుండా, సోషల్ మీడియా, డిజిటల్ కంటెంట్, ఎలక్ట్రానిక్ మీడియాను కూడా సమగ్రంగా కవర్ చేయడం దీని ప్రత్యేకత. శిక్షా నిబంధనలు కూడా ఈ చట్టానికి గంభీరతను



**తెలంగాణ హేల్ స్కీమ్ అండ్ హేల్ క్రైమ్ ట్రివెన్షన్ బిల్లు - 2026**

వాటూతొంది. మొదటి నేరానికి గరిష్టంగా 7 సంవత్సరాల జైలు శిక్ష రూ. 46 వేలు (సుమారు \$558) వు నరావచ్చు. నేరాలకు మరింత కఠిన శిక్షలు, రూ. 92 వేల (సుమారు \$1,116) జరిమానా వంటి కఠిన చర్యలు ప్రతిపాదించబడటం ద్వారా ప్రభుత్వం స్పష్టమైన సంకేతం ఇస్తోంది. రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి మీడియా ఫ్లాట్ ఫామెలను సువి హేల్ కంటెంట్ తొలగించే అధికారం కల్పించారు. ఈ నిబంధనలు IPC సెక్షన్ 153A, 295Aతో సమన్వయంగా పనిచేస్తూ, డిజిటల్ యుగానికి అనుగుణంగా రూపొందాయి.

ఈ చట్టం అమలుకు అర్హికంగా కూడా ప్రభుత్వం బలమైన పునాది వేసింది. 2026-27 బడ్జెట్ లో మొ

త్రం రూ. 3.24 లక్షల కోట్లు) వో శాఖకు గణనియం గా రూ. 11,907 కోట్లు (గతేడాది కంటే రూ. 1,719 కోట్లు అధికం) నిధులు కేటాయించడం, పోలీసు వ్యవస్థను బలోపేతం చేయడం, పోలీస్ సిబ్బందిని విస్తరించడం వంటి చర్యలు ఈ చట్టాన్ని కాగితాలపై కాకుండా కార్యచరణ అమలు చేసే సంకల్పాన్ని తెలియజేస్తున్నాయి. ముఖ్యంగా మెట్రో ప్రాంతంలో పోలీసు పునర్వ్యవస్థీకరణ, కొత్త కమిషనరేట్ల ఏర్పాటు వంటి చర్యలు హేల్ క్రైమ్లను త్వరగా గుర్తించి నిరోధించడానికి సహాయపడుతుంది. అలాగే న్యాయ వ్యవస్థను బలోపేతం చేయడానికి రూ. 2,367 కోట్ల నిధులు, కోర్టుల విస్తరణ, వేగవంతమైన విచారణలపై దృష్టి పెట్టడం ద్వారా బాధితులకు త్వరిత న్యాయం అందించే

దిశగా అడుగులు వేస్తున్నారు. ఇది చట్టంపై ప్రజల్లో నమ్మకాన్ని పెంపొందించడంలో కీలకంగా నిలవనుంది. SC సంక్షేమానికి రూ. 11,784 కోట్లు, STకు రూ. 7,937 కోట్లు, BCకు రూ. 12,511 కోట్లు, మై నారిటీలకు రూ. 3,769 కోట్లు కేటాయింపులు హేల్ స్కీమ్ బాధితులకు రక్షణ అందిస్తాయి. మొత్తం రెవెన్యూ వ్యయం రూ. 2.34 లక్షల కోట్లు, క్యాపిటల్ వ్యయం రూ. 47,267 కోట్లు - 20% పెరుగుదలతో సామాజిక సంక్షేమానికి ప్రభుత్వం ప్రాధాన్యం కల్పించింది.

అయితే, ఈ చట్టంపై వచ్చిన విమర్శలను కూడా విస్తరించలేం. భావ ప్రకటనల స్వేచ్ఛకు భంగం కలిగే ప్రమాదం ఉందన్న వాదనలు వినిపిస్తున్నాయి. భారత

రాజ్యాంగంలోని కల్పించిన హక్కుల నేపథ్యంలో ఈ సందేహాలు సహజమే. అయితే ప్రభుత్వం స్పష్టం చేసిన విధంగా విమర్శలను అణచివేయడం కాదు, విద్యేషాన్ని మాత్రమే అరికట్టడం ఈ చట్టం లక్ష్యం. అంటే, ప్రజాస్వామ్య చర్యలకు ఇది అడ్డుకట్ట కాదు; కానీ సమాజంలో విభేదాలను రెచ్చగొట్టే చర్యలకు మాత్రం అడ్డుకట్ట వేస్తుంది. ఈ బిల్లు ప్రస్తుత చట్టాలతో సమన్వయంగా పనిచేస్తూ, వాటిని మరింత అధునిక అవసరాలకు అనుగుణంగా విస్తరించడమే లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది. అంటే, ఇది కొత్త చట్టం అయిపోవడం కాదు, ఇప్పటికే ఉన్న న్యాయవ్యవస్థను బలపరచే ప్రయత్నం గా చూడాలి.

సామాజిక కోణంలో చూస్తే, తెలంగాణ భిన్న సంస్కృతులు, మతాలు, భాషల సమ్మేళనం. పంటి చారిత్రక కట్టడాల చుట్టూ కనిపించే వైవిధ్యం ఈ రాష్ట్రానికి గుర్తింపు. ఇలాంటి నేపథ్యంలో విద్యేషానికి చోటు ఇవ్వడం అంటే అభివృద్ధి దిశలో వెనుకడుగు వేయడమే. అందుకే ఈ చట్టం సామాజిక ఐక్యతను కాపాడే రక్షణ కవచంలా నిలుస్తుంది. యువతలో భాద్యతాయుతమైన డిజిటల్ ప్రవర్తన పెంపొందించడం లో కూడా ఈ చట్టం కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. సోషల్ మీడియా వినియోగంలో జాగ్రత్తలు పాటించాల్సిన అవసరాన్ని గుర్తు చేస్తుంది. మాటల ప్రభావం ఎంత తీవ్రమో అర్థం చేసుకునేలా చేస్తుంది. దీర్ఘకాలంలో ఇది సహనం, పరస్పర గౌరవం పెంచే దిశగా దోహదం చేస్తుంది. అయితే, చట్టం విజయవంతం కావాలంటే అమలు అత్యంత కీలకం. పోలీసులు, దర్యాప్తు సంస్థలు, న్యాయ వ్యవస్థ అన్ని సమన్వయంతో పని చేయాలి. నిష్పక్షపాతంగా, పారదర్శకంగా వ్యవహరించడం అత్యవసరం. ప్రజల్లో అవగాహన పెంపొందించేందుకు ప్రచార కార్యక్రమాలు, డిజిటల్ లిటరసీ కార్యక్రమాలు నిర్వహించడం కూడా అవసరం. మొత్తంగా చూస్తే, "తెలంగాణ హేల్ స్కీమ్

అండ్ హేల్ క్రైమ్ ట్రివెన్షన్ బిల్లు - 2026" సమాజ శాంతి, సామరస్య పరిరక్షణకు దిశనిర్దేశక చట్టంగా అవతరిస్తోంది. ఇది కేవలం నేర నిరోధకతకు పరిమితమయ్యే ప్రయత్నం కాదు విభిన్నతలో ఐక్యతను కాపాడే సామాజిక బాధ్యతను చట్టబద్ధంగా స్థిరపరచే ప్రయత్నం. మాటల ద్వారా మొదలయ్యే విద్యేషం, చర్యల రూపంలో విస్తరించకముందే అడ్డుకోవాలన్న సంకల్పానికి ఇది ప్రతీక అయితే, ఈ చట్టం సారథిత దాని అమలులోనే ఉంటుంది. నిష్పక్షపాతంగా, పారదర్శకంగా అమలు జరిగితేనే ప్రజల్లో నమ్మకం పెరుగుతుంది. భాద్యతాయుతమైన పౌరసమాజం, జాగ్రత్తగా వ్యవహరించే వ్యవస్థ కలిపి సాక్షి చేసే ఈ చట్టం తన అసలు లక్ష్యాన్ని సాధిస్తుంది.

చివరగా విమర్శ స్వేచ్ఛ ప్రజాస్వామ్యానికి ప్రాణం... కానీ విద్యేషం సమాజానికి విషం. ఆ విషాన్ని అరికట్టే బాధ్యత ఈ చట్టం నిలవాలి. విభేదాలు కాకుండా విలువలు, ద్వేషం కాకుండా దయ, విరోధం కాకుండా సామరస్యమే నిలవాలన్న సందేశాన్ని ఇది బలంగా ప్రతిధ్వనింపజేస్తోంది. అదే నిజమైన పురోగతి. అదే శాంతి సమాజానికి పునాది.



**రచనలకు ఆహ్వానం**  
ప్రతీరోజు ప్రచురితమయ్యే ఎడిట్ పేజీకి దేశ, రాష్ట్ర రాజకీయాలు, అంతర్జాతీయ పరిణామాలు, ప్రభుత్వాల తీరుతెన్నులు, వివిధ రంగాలపై విశ్లేషణలు, వ్యాసాలు, తాజా అంశాలపై అభిప్రాయాలు పంపండి.  
**మీ రచనలు పంపాలిని చిరునామా:**  
mahaapatrika@gmail.com  
whatsapp: 74369 39999

# మీ ఆయుష్షు ఎంత?

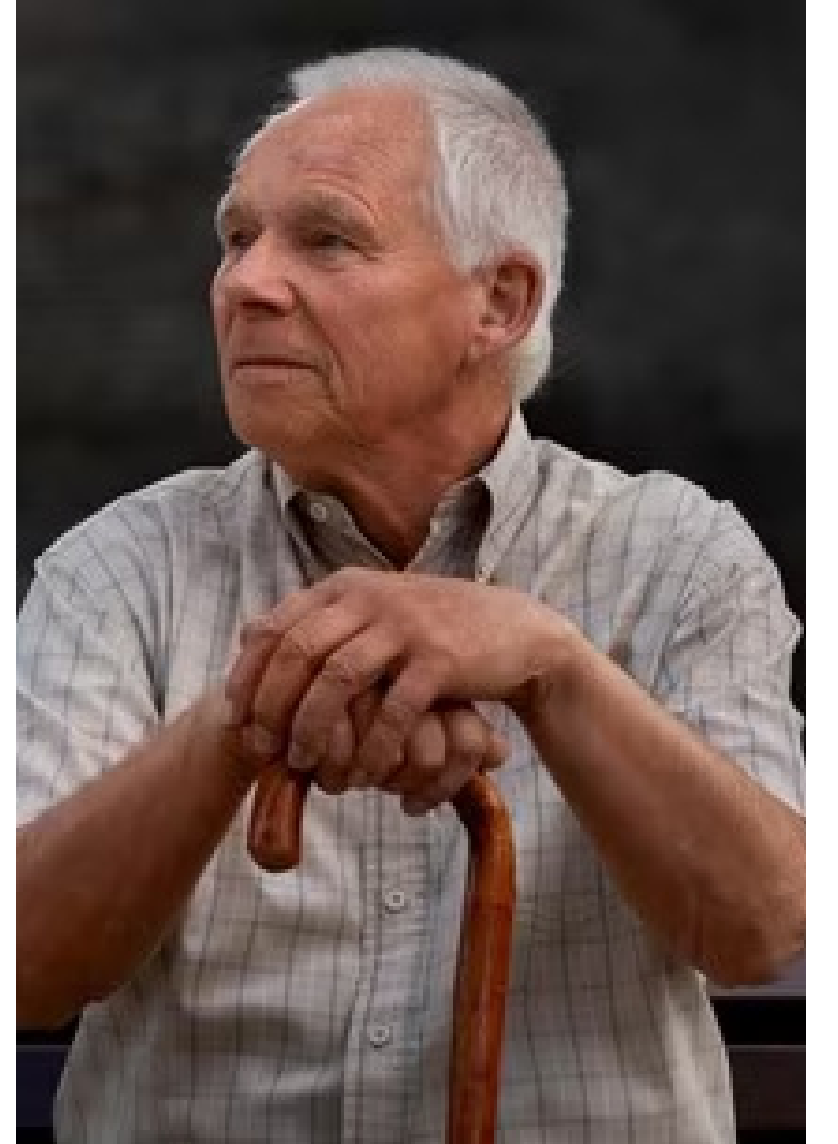
**హైదరాబాద్:** సాధారణంగా మనం ఆరోగ్యంగా ఉన్నామా లేదా అని తెలుసుకోవడానికి బరువు చూసుకుంటాం, లేదా బిఎమ్ఐ లెక్కిస్తాం. కానీ, మీరు ఎంత కాలం జీవిస్తారో చెప్పడానికి వీటన్నింటికంటే మీ కాళ్లలోని 'పిక్కల కొలత' అత్యంత కీలకమని చెబుతున్నారు హైదరాబాద్ అపోలో ఆసుపత్రికి చెందిన ప్రముఖ స్ట్రోకాలజిస్ట్ డాక్టర్ సుధీర్ కుమార్. సామాజిక మాధ్యమం 'ఎక్స్' (X) వేదికగా ఆయన పంచుకున్న ఈ ఆసక్తికరమైన అంశం ఇప్పుడు అందరి దృష్టిని ఆకర్షిస్తోంది. ఆయుష్షును అంచనా వేయడానికి బరువు కంటే శరీరంలోని కండరాల శాతం ముఖ్యమని ఆయన విశ్లేషించారు.

**పిక్కల కొలత ఎందుకు ముఖ్యం?**  
పిక్కల కండరాలను కేవలం శరీర సౌందర్యానికి సంబంధించినవిగా చూడకూడదని, అవి మన శరీరంలోని 'మెటబాలిక్ రిజర్వ్'కు నిదర్శనమని డాక్టర్ సుధీర్ కుమార్ పేర్కొన్నారు. వయసు పెరిగే కొద్దీ సహజంగానే కండరాల సాంద్రత తగ్గుతుంటుంది. దీనిని వైద్య పరిభాషలో 'సార్కోపెనియా' అంటారు.

"పిక్కల కొలత తక్కువగా ఉండటం అంటే శరీరంలో కండరాల శాతం తగ్గిందని అర్థం. దీనివల్ల రోగిని రోధక శక్తి తగ్గడమే కాకుండా, అనారోగ్యం భారిన పడినప్పుడు కోలుకోవడం కష్టమవుతుంది" అని ఆయన వివరించారు. మీరు సరైన బరువు ఉన్నప్పటికీ, మీ శరీరంలో కండరాలు తక్కువగా ఉంటే ఆరోగ్య ముప్పు పొంది ఉన్నట్టేనని ఆయన హెచ్చరించారు.

**పరిశోధనలు ఏం చెబుతున్నాయి?**  
పిక్కల కొలతకు, మరణాల రేటుకు మధ్య ఉన్న సంబంధంపై జరిగిన క్లినికల్ పరిశోధనలను డాక్టర్ సుధీర్ ప్రస్తావించారు. పిక్కల కొలత తక్కువగా ఉన్నవారిలో మరణ ముప్పు రెండు రెట్లు ఎక్కువగా ఉంటుంది. ప్రతి 1 సెంటీమీటర్ పిక్కల కొలత పెరిగితే, మరణించే ప్రమాదం సుమారు 5% తగ్గుతుంది.

**ప్రమాదకర స్థాయిలు**  
పరిశోధనల ప్రకారం ఈ క్లినికల్ కొలతల కంటే తక్కువగా ఉంటే ప్రమాదకరంగా భావించాలి: పురుషులు: 34 సెంటీమీటర్ల కంటే తక్కువ స్త్రీలు: 33 సెంటీమీటర్ల కంటే తక్కువ



ఈ కొలతల కంటే తక్కువగా ఉన్నవారిలో నీరసం, కండరాలను బలోపేతం చేసే వ్యాయామాలు చేయడమేనని డాక్టర్ సుధీర్ కుమార్ నూచించారు. "కండరమే ఆయుష్షు. మీ పిక్కల కొలత కేవలం ఒక కొలత మాత్రమే కాదు, అది మీ ఆరోగ్యాన్ని తెలిపే జీవగర్భ. మీరు ఆరోగ్యంగా, ఎక్కువ కాలం జీవించాలంటే స్ట్రెంట్ ట్రైనింగ్ తప్పనిసరి" అని ఆయన స్పష్టం చేశారు.

కండరాలను బలోపేతం చేసే వ్యాయామాలు చేయడమేనని డాక్టర్ సుధీర్ కుమార్ నూచించారు. "కండరమే ఆయుష్షు. మీ పిక్కల కొలత కేవలం ఒక కొలత మాత్రమే కాదు, అది మీ ఆరోగ్యాన్ని తెలిపే జీవగర్భ. మీరు ఆరోగ్యంగా, ఎక్కువ కాలం జీవించాలంటే స్ట్రెంట్ ట్రైనింగ్ తప్పనిసరి" అని ఆయన స్పష్టం చేశారు.

# అటు చట్టబద్ధం.. ఇటు పోలీసీ వారం



ఆంధ్రప్రదేశ్ కు వరుస శుభవార్తలు. ఓ వైపు ఏపీ రాజధాని అమరావతికి చట్టబద్ధం.. మరోవైపు పోలీసీల నిర్మాణంలో చారిత్రక ఘట్టం. వచ్చే ఏడాది నుండి పోలీసీల జీవనానికి సుందీ సాగుభూమిలకు గులగలా గోదావరి పరగెత్తుతుంది. ఇందుకు సంబంధించిన బీజేపీ, విశ్వాసం గురువారమే వచ్చింది. ఏప్రిల్ 2 ఏపీ చట్టం ఓ చిరస్మరణీయం. ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర జీవనానికి అయిన పోలీసీల నిర్మాణంలో గురువారం మరో కీలక మైలురాయి నమోదైంది. ప్రాజెక్టు మనుగడకు అత్యంత కీలకమైన దయాభ్రం వాలే నిర్మాణాన్ని రికార్డు స్థాయిలో ప్రభుత్వం పూర్తి చేసింది. ఈ చారిత్రక ఘట్టంపై ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు హృదయ పూర్వక వేస్తూ సామాజిక మాధ్యమం 'ఎక్స్' వేదికగా ఆనందాన్ని పంచుకున్నారు. పోలీసీల నిర్మాణం పూర్తి చేయాలన్న ప్రభుత్వ దృఢ సంకల్పంలో ఇదొక అద్భుతమైన పులుపు అని ఆయన అభిప్రాయించారు. ప్రాజెక్టు నిర్మాణంలో అత్యంత కీలకమైన 1,372 మీటర్ల పొడవైన ఈ దయాభ్రం వాలేను అతి తక్కువ సమయంలోనే పూర్తి చేసిన ఇరిగేషన్ శాఖ అధికారులు, ఇంజనీర్లను ఆయన మనస్ఫూర్తిగా అభినందించారు. ఈ ప్రక్రియలో రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి వెన్నుదమ్ముగా నిలిచిన కేంద్ర సంస్థలు, పోలీసీల నిర్మాణం అధారిత ప్రతినిధులకు ఆయన ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు తెలియజేశారు. ఈ సందర్భంగా గత ప్రభుత్వ వైఖరిపై ముఖ్యమంత్రి తీవ్ర స్థాయిలో ధ్వజమెత్తారు. గత పాలకుల నిర్లక్ష్యం, అవగాహన రాహిత్యం వల్ల పాత దయాభ్రం వాలే తీవ్రంగా దెబ్బ

అదనపు భారం పడిందని చంద్రబాబు ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. గత ఐదేళ్ల కాలంలో ప్రాజెక్టును గాలికొడి తేయడం వల్ల ఏర్పడిన అడ్డంకులను అధిగమించి, నేడు అదనపు నిధులు వెచ్చించి మరి ఈ నిర్మాణాన్ని పూర్తి చేశామని వివరించారు. ఈ దయాభ్రం వాలే పూర్తి కావడంతో ప్రాజెక్టు ప్రధాన కట్టబడిన ఎర్త్ కమ్ రాక్ ఫిల్ డామ్ పనులకు మార్గం సుగమమైందని, ఇకపై పనులు మరింత వేగవంతంగా సాగుతాయని ఆయన స్పష్టం చేశారు. ఏప్రిల్ పరిస్థితుల్లోనూ అటంకాలు లేకుండా పనులను పరుగులు పెట్టించి వాలే నిర్మాణాన్ని రికార్డు స్థాయిలో ప్రభుత్వం పూర్తి చేసింది. ఈ చారిత్రక ఘట్టంపై ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు హృదయ పూర్వక వేస్తూ సామాజిక మాధ్యమం 'ఎక్స్' వేదికగా ఆనందాన్ని పంచుకున్నారు. పోలీసీల నిర్మాణం పూర్తి చేయాలన్న ప్రభుత్వ దృఢ సంకల్పంలో ఇదొక అద్భుతమైన పులుపు అని ఆయన అభిప్రాయించారు. ప్రాజెక్టు నిర్మాణంలో అత్యంత కీలకమైన 1,372 మీటర్ల పొడవైన ఈ దయాభ్రం వాలేను అతి తక్కువ సమయంలోనే పూర్తి చేసిన ఇరిగేషన్ శాఖ అధికారులు, ఇంజనీర్లను ఆయన మనస్ఫూర్తిగా అభినందించారు. ఈ ప్రక్రియలో రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి వెన్నుదమ్ముగా నిలిచిన కేంద్ర సంస్థలు, పోలీసీల నిర్మాణం అధారిత ప్రతినిధులకు ఆయన ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు తెలియజేశారు. ఈ సందర్భంగా గత ప్రభుత్వ వైఖరిపై ముఖ్యమంత్రి తీవ్ర స్థాయిలో ధ్వజమెత్తారు. గత పాలకుల నిర్లక్ష్యం, అవగాహన రాహిత్యం వల్ల పాత దయాభ్రం వాలే తీవ్రంగా దెబ్బ

## తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు

- 1. పిక్కల కొలతను ఎలా కొలవాలి?**  
సాధారణ మెజరింగ్ బేపుతో పిక్కల భాగంలో అత్యంత లావుగా ఉన్న చోట కొలత తీసుకోవాలి. నిలబడి ఉన్నప్పుడు ఈ కొలత తీసుకోవడం ఉత్తమం.
- 2. బరువు తగ్గినా పిక్కల కొలత తగ్గుకూడదా?**  
బరువు తగ్గే క్రమంలో కొవ్వు తగ్గాలి కానీ కండరాలు తగ్గుకూడదు. పిక్కల కొలత స్థిరంగా ఉంటూ బరువు తగ్గితే అది ఆరోగ్యకరమైన సంతేతం.
- 3. కండరాలను పెంచడానికి ఏ వ్యాయామాలు చేయాలి?**  
వెయిట్ లిఫ్టింగ్, స్ట్రాంట్స్, క్యాట్ రేజెస్ వంటి స్ట్రెంత్ ట్రైనింగ్ వ్యాయామాలు పిక్కల కండరాలను పెంచడానికి సహాయపడతాయి.









